

こどもの病気「ヘルパンギーナ」

主に、幼稚園や保育園で、夏に流行るかぜのひとつです。もちろん小学生もかかります。大人は、ウイルスに感染しても、夏かぜと思って済ませてしまうことが多いでしょう。

- 原因：ウイルスの感染です。潜伏期間は3～5日です。ウイルスの種類はいくつかあるので、何度もかかることもあります。
- 症状：突然、高い熱がでます。のどの奥がはれて、水疱ができます。水疱がつぶれると、潰瘍（かいよう）になり、とても痛くなります。熱は2～3日でさがり、潰瘍も1週間くらいで治りますが、ごっくんするのがとてもいたいで、食べるのをいやがります。嘔吐することもあります。食欲が落ち、機嫌が悪くなります。
- 治療：のどの痛みをおさえる薬がでます。また、他の症状にあわせた薬が出ます。口の中用のぬり薬を使うこともあります。

（治療については、お医者さんの判断によりちがいます。ここには一般的なものを記載しています。）

- 病院に行く目安：熱が続いたり、水分もとらなくなったり、ぐったりしていたら受診しましょう。
- いつから学校（保育所）にいったいいい？：熱が下がって、のどの痛みがなくなるまで、休ませてあげましょう。
- おうちでできること：
 - 休む・・・家でゆっくりしていきましょう。
 - ごはん・・・口の中がいたいで、かまずにのみこめるものにしてあげましょう。無理に食べさせる必要はありませんが、水分はとりましょう。
 - お風呂・・・熱が高くなければ、はいてもいいでしょう。

気になる症状「のどのいたみ」

すこし大きな子になると、のどが痛いと訴えますが、まだうまく伝えることのできない子の場合、食欲がおちたり、機嫌が悪くなったりします。飲み込むのをいやがるので、よだれが出ることもあります。

のどの痛みで、考えられる病気は、溶連菌によるもの、ウイルスによるもの、口内炎などがあります。ヘルパンギーナは、ウイルスによるもので、のどの痛みをうったえる代表といいでしょう。溶連菌性咽頭炎では、抗生剤の服用が必要ですので、受診しましょう。そのときには、食欲がどれくらいか、水分はとれているか、排便の状況や、吐気があるかどうか確認しておくといでしょう。

のどが痛いときは、食べるのをいやがります。熱くないおかゆや、うどん、とうふ、ポタージュシュープなどがおすすめです。食べられないときは、アイスクリームやプリン、ゼリーなどでもかまいません。水分はすこしずつでいいので、がんばってのませましょう。牛乳などがのみやすいようですが、本人の好むものでかまいません。